



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ
DIREÇÃO GERAL - CAMPUS UBAJARA

INFORMAÇÕES PARA INGRESSO NO PROJETO DE EXTENSÃO: “Promoção da saúde Por meio da atividade física e autocuidado”

EQUIPE RESPONSÁVEL PELO PROJETO

O **projeto** será executado por Maria Erlene Vieira Matos (docente Educação Física), Diego de Sousa Pontes (enfermeiro), Tatiana Maria Lemos da Costa Alcântara (discente) e membros parceiros do Centro de referência de Assistência Social de Ubajara – CRAS. Será coordenado pela professora Maria Erlene Vieira Matos.

O projeto de extensão acontecerá de forma presencial, voltado para o público masculino e feminino de faixa etária de 18 a 90 anos. Será oferecido pelo IFCE - Campus Ubajara.

1. DAS FINALIDADES

1.1. Tem por finalidade a oferta de vagas para o projeto de extensão, na modalidade presencial.

1.2. São objetivos

Geral

- Promover a saúde através da prática de atividade física, hábitos alimentares, saúde física e psicológica no IFCE e na serra da Ibiapaba”.

Específico

- Implementar educação em saúde com foco em prevenção e tratamento não medicamentoso das Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT;
- Adotar o autocuidado como prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis;
- Promover a saúde através da atividade física;
- Adotar a prática de atividade física de forma contínua;
- Incentivar a adoção de hábitos de alimentação saudável

2. DA OFERTA DAS VAGAS

2.1. Serão ofertadas o total de 35 vagas para o sexo masculino, distribuídas em 01 turma, da seguinte forma:

2.1.1. Número de vagas para a comunidade externa: 20;

2.1.2. Número de vagas para a comunidade interna: 15.

2.2.3. As vagas ociosas poderão ser remanejadas entre os diferentes públicos.

3. DO PÚBLICO-ALVO

3.1. Poderão candidatar-se para as vagas constantes no presente documento:

a) Público interno (alunos, servidores, terceirizados do IFCE) e comunidade externa, do sexo masculino e feminino, com faixa etária de 18 a 92 anos

4. DO INÍCIO E DURAÇÃO DO CURSO

4.1. O curso possui carga horária de 120 horas, durante o período de 29 de junho de 2022 a 07 de junho de 2023. O aluno que por motivo superior, não poder frequentar, será substituído e receberá a certificação após, no mínimo um semestre letivo, com a carga horária correspondente.

4.2. Os cursistas matriculados frequentarão as aulas no Campus Ubajara, nos dias e horários: quartas feiras das 15h às 16h com outros encontros, já as palestras poderão ser nos dias das aulas ou em outro dia e horário, para o cumprimento da carga horária total, dentro do período proposto.

5. LOCAL DO CURSO

As aulas serão ministradas nas quartas feiras das 15h às 16h na quadra do IFCE-campus Ubajara.

7. DAS INSCRIÇÕES,

7.1. Cada candidato deverá efetivar sua inscrição nos dias 24 a 30 de junho de 2022.

7.2.. A inscrição deverá ser feita através dos seguintes links:

Público interno: l1nq.com/Kcw6z

Público externo: l1nq.com/7irsY

7.3. Serão matriculados os candidatos classificados dentro do limite das vagas e que tiveram suas inscrições deferidas no processo seletivo.

7.4. Os candidatos com inscrições deferidas, além das vagas disponíveis, integrarão uma lista de espera cujos nomes, na ordem de inscrição, serão convocados caso haja disponibilidade de vagas.

7.5. O aluno terá sua inscrição cancelada se deixar de comparecer, sem justificativa aceita pela Coordenação do Curso, aos dois primeiros dias de aula e sua vaga será preenchida pelo primeiro candidato da lista de espera.

7.6. A inscrição implica, automaticamente, o conhecimento e a tácita aceitação das condições estabelecidas pelo IFCE – Campus, das quais o candidato não poderão, em hipótese alguma, alegar desconhecimento.

7.7. São de inteira responsabilidade dos candidatos as informações prestadas no ato da inscrição e serão anuladas, a qualquer tempo, as inscrições que não obedeçam às determinações contidas.

7.8. O IFCE/Campus Ubajara não se responsabilizará por solicitação de inscrição não efetivada por motivos alheios à sua responsabilidade.

7.9. Informações adicionais poderão ser obtidas pelo endereço eletrônico: ifce.edu.br/ubajara.

8. DA SELEÇÃO DOS CANDIDATOS E DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS

8.1. A seleção se dá pela inscrição do candidato, por ordem de inscrição.

8.2. Caso as vagas não sejam preenchidas ou exista desistência no primeiro encontro, o IFCE – *Campus* Ubajara convocará os suplentes, por telefone ou correio eletrônico, seguindo a ordem de classificação, considerando a distribuição das vagas.

8.3 A lista com os nomes dos candidatos selecionados será divulgada no dia 28 de junho de 2022, no site do *Campus* Ubajara. [**www.ifce.edu.br/ubajara**](http://www.ifce.edu.br/ubajara)

8.4. Em caso de dúvida, os candidatos deverão se dirigir à Coordenação de Extensão ou setor equivalente do *Campus* Ubajara.

9. DOS INFORMES GERAIS DO PROJETO

9.1. O projeto de extensão é gratuito, sendo de responsabilidade do aluno o deslocamento até o local das aulas e a aquisição de material didático.

9.2. Durante o curso, será ministrado os seguintes Conteúdos Programáticos:

As aulas de atividade física (caminhadas, ginástica localizada, musculação com material alternativo, jogos coletivos, danças, atividades rítmicas

Temas previstos sobre autocuidado (poderão ser trabalhados em dias e horários diferentes às aulas de futsal)

- Primeiros socorros caseiros;
- Diabetes e nutrição
- Diabetes e atividade física
- Nutrição e hipertensão
- Atividade física e hipertensão
- Dislipidemias e seus efeitos na saúde;
- Osteoporose;
- Obesidade;
- Nutrição e obesidade;
- Atividade física e obesidade.

10.3. Para o recebimento do Certificado de participação no PROJETO serão exigidos o percentual mínimo de frequência de 75% (setenta e cinco por cento) do total de aulas dadas e, nas avaliações, o percentual mínimo 60% de aproveitamento.

10.4. Ao término do projeto de extensão, a solicitação de emissão do certificado deverá ser feita pelo participante do projeto de extensão

11. DO CALENDÁRIO

11.1. As atividades relacionadas a este documento deverão ser realizadas nos prazos estabelecidos na Tabela 1.

Tabela 1 - Cronograma de atividades

Atividades	Datas
Publicação das inscrições	24 de junho de 2022
Período de inscrição	24 a 30 de junho de 2022.
Divulgação dos candidatos classificados	01 de julho de 2022
Início das aulas	06 de julho de 2022
Previsão de término das aulas	07 de junho de 2023

11. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

11.1. Ao Campus Ubajara reserva-se o direito de não ofertar o projeto caso não tenha atingido o número mínimo de vagas.

11.2. Em situações excepcionais, devidamente justificadas pela Coordenação do Curso, e aprovadas pela Direção Geral do Campus Ubajara, poderá ser antecipado ou prorrogado o prazo da sua realização, desde que não haja prejuízos à política de extensão do Campus Ubajara.

Maria Erlene Vieira Matos
Coordenadora do projeto de extensão

Ubajara 24 de junho de 2022.